經用地心

今人生活的終極之道

[illegible]

[illegible] 著

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 推荐人的话(1)
- 推荐人的话(2)
- 自序(1)
- 自序(2)
- 惯性思维开心门(1)
- 惯性思维开心门(2)
- 惯性思维开心门(3)
- 二元思维生冲突
- 普世原则永恒理(1)
- 普世原则永恒理(2)
- 永生的解脱之门(1)
- 永生的解脱之门(2)
- 永生的解脱之门(3)
- 镜中鉴相显症结(1)
- 镜中鉴相显症结(2)
- 镜中鉴相显症结(3)
- 镜中鉴相显症结(4)
- 放下名相除借口(1)
- 放下名相除借口(2)
- 人人尽有光明在(1)
- 人人尽有光明在(2)
- 审慎选择正知见(1)
- 审慎选择正知见(2)
- 知因识果改命运(1)
- 知因识果改命运(2)
- 酸甜苦辣自家种(1)
- 酸甜苦辣自家种(2)
- 宗教本怀是收敛(1)
- 宗教本怀是收敛(2)

推荐人的话(1)

禅宗与赛斯，殊路同归

许添盛

当我询问赛斯文化总编辑对本书的看法时，李总编表情认真地回答：“一本好书！”

身为赛斯家族的掌门人，为这本书写推荐实令我百感交集。这本书的作者，是我的亲哥哥，一个我曾期待在人间道路上，为我开路、领航的亲大哥，却毅然于一九九二 我念北医大四那年 剃度出家，令我父亲一度气愤得想带把枪去和老和尚同归于尽，我母亲更是暗夜垂泪长达半年之久。

其实，兄弟俩感情甚为深厚，心中的不舍逐渐转为伤心、愤怒及种种的不谅解。记得有一次，我请他为《许医师安心处方》写推荐，他竟回答我：“身为僧团一员，有所不便！”我大怒，出家所为何事？倘受限于组织，不得清净、自在、解脱，挂碍愈多，又何必出家？

如今恭喜见了法师，终成为毗卢禅寺住持，回归真我，了无挂碍。去年于洛杉机会面，我曾开玩笑，希望见了法师创一套“新时代赛斯佛法”，普渡众生。岂知语出不到一年，玩笑成真。

许多人曾问我，“许医师，何谓赛斯？”我常回答，“最接近赛斯的可谓禅宗，不立文字，不执著于形相、仪轨、业障、因果，万法唯心。”

小时候的我，曾期待与哥哥一同为人生奋斗；伤心之余，命运却给了我更好的发展。实所谓殊途同归。尤其得见见了法师这一本书，更令我感叹命运的奥妙，明明弟弟走的是赛斯心法，哥哥走的是禅宗佛法，可当我看这本书时，心中竟是惊喜连连。

翻开第一章，许多内容文字，令人不得不拍案叫绝，“现实是自造心念的相应呈现，人是自己生命唯一的创造者。”这岂不就是赛斯所谓“你创造你自己的实相，信念创造实相”吗？

再来，“如何才能创造一个圆满的人生呢？首先要去除黏缚于心的习惯性，不自觉的起心动念模式”，这不又是赛斯在《个人实相的本质》中提到的“限制性信念”吗？因为限制性信念的作用，令我们不自觉地陷入错误的思维模式，也创造出种种不快乐及不顺利。

“所有生命中的负面影响都源于自己的想法行为，更重要的是学习对自己不愉快的遭遇负责。”这也是我一直在讲的“直下承担，外境即心境”，不断的责怪外境，将自己当成环境、他人及疾病的受害者，是于事无补的，唯有直下承担、承认自己是实相的创造者，人才会有解脱的智慧。

“每一个自认为是传达真理的组织，都将其所承接的传统及依此传统所成的组织视为真理，甚而将其保护组织架构的做法和说法凌驾于真理之上，堂而皇之在非真理的舞台上相互较劲，彼此鄙视，争论所谓的最究竟真理为何。”当见了法师告诉我，他将脱离原有的组织框架时，我告诉他：“你当初为什么理由出家？那么就一本初衷地追求你的理想吧！”组织本为弘扬真理而存在，但最后扼杀真理、变成怪兽的也会是组织。赛斯鼓励、赞扬宗教情操，却反对有组织的宗教；一个脚踏实地的理想主义者，应是那不受一切束缚、规范的觉者，又岂是任何组织所能框架住的？

“精神与物质文明应该是统一、和谐、不能分开的，走向任何一个极端皆是偏差。唯有精神与物质和谐统一的文明才能长久。”这和赛斯心法中，物质＝能量＝精神＝意识＝爱＝创造＝一切万有＝你＝我，完全一致，它是未来亚特兰提斯文明的基本概念，和我最近提倡的未来文明也是一致的 那就是，人类的未来，物质文明及精神文明将各占一半，文明才能永续发展。

“换言之，人们依精神来创造物质，依物质来圆满精神，物质与精神的圆满是同一条路。”这和赛斯思想中的“意识形成物质”不谋而合，我也常说，“人透过物质实相的学习与成长，来圆满自身灵魂的创造力”、“赛斯家族是来地球出差、旅游、学习、考察兼玩耍的”！

“神创造人，然而这其中有一个重要却被忽略的事实是，神也离了开人。依本体所起用的现象是本体自身的表达。”这就是赛斯心法中“实习神明”的概念，万物皆是由神圣的布

推荐人的话(2)

匹裁剪而成的，万物不只是神圣的被造物，根本就是神圣的延伸。因此，人重新认识自身的神性本质，就是我所说的“实习神明”运动。

“当个体本身体悟到自己既是整体，同时也是整体的一部分，即是合一，亦是永恒生命的起始点。”这就是禅宗、也是赛斯所说的感觉基调（feelingtone）！佛是本体，是存有，禅是道路，是方法，是进入本体的途径；既无大我，也无小我，既是大我，也是小我，皆是我的显现。

“禅的锻炼是要帮助修行者回到自性的家。”这么多年来，我不断的深入赛斯无尽的爱及赛斯资料无穷的智能，深刻体会这一句话，自性不是一个地方，而是处处非家、处处家，出家不是离开家，而是回到家；当回到自己心中的家，那就处处皆可为家了。

以上列举第一章许多精采之处。接下来，我要邀请所有的读者，细细品味这一本好书了。

〔推荐人简介〕许添盛，曾任台北市立仁爱医院家庭医学科专科医师、台北市立疗养院成人精神科医师、台北县立医院身心科主任，现任赛斯身心灵诊院长、赛斯文化发行人、新时代赛斯教育基金会董事长。许医师钻研新时代思想十数年，尤偏爱赛斯；同时从事身心灵整体健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得。成立“身心灵整体健康成长团体”、“美丽人生癌症病患成长团体”及“赛斯学院”，并定期受邀至全国各县市、香港及美国等地演讲。着有《绝处逢生》、《我不只是我》、《许医师抗忧郁处方》、《不正常也是一种正常》等十余种书及有声书。

自序(1)

融通异见，追寻开悟之路

苍天不落地，明月照归家，山青芦花白，和盘君自看。

这一篇序不仅是本书的开头，它同时也开启了我另一阶段弘法因缘的序幕。

书中所提及的观念，是以心性为主轴所融合体会的一套普世思想体系，内容包含了大乘、小乘、密乘歧异观念的融通，各宗教永生观念的不同立足点及其在实践上何以造成排它的纷争。由认知东西方文化的特质，解析人类历史的困境与解决之道，也是本书的重点。本书以无常、缘起、业感、心性为佛法的真谛，以无例外的普世观念贯串全文，揭示心性的普世作用及其具体的实践是本书的主要目的，也是山僧弘法及社会人文的关心方向。

出世破邪宗是我初学佛时所发的愿，出家前即醉心于禅宗，喜欢看禅宗祖师的语录、参究话头公案，不断地追寻开悟的路，参访名山。那时候和弟弟睡同一个房间的上下铺，两个人常常为了一个观念激辩到深夜，妈妈经常被惊醒，起来叫我们俩兄弟不要再吵了："恁两个常常在仙拼仙，争赢咁有倘吃？卡早困卡有眠！"观念上的激辩淬练了求真的心，也埋下了融通异见的种子。

有一天激辩中，弟弟问我："禅宗里，若没有开悟就不会知道自己是谁？对吗？"我回答是。他又问："那你开悟了没？"我回答："没有。"他逼蹳着问："那你连自己是谁都不知道，为何这么相信自己的想法？"我愣住了。从此无心于事，无心于万物，疑问始终在心中徘徊，经常反问自己："让这手动的是谁？"看着动来动去的手指，自问："到底我是谁？"时而默坐盈泪直至深夜，也失了平日用功的心，每每刚打坐几分钟，心里的疑问就出现了，连自己是谁都不知道，为何要打坐？于是就把腿放下，放下后又觉得不对，自问："到底是谁要

放下腿？”进也不得、退也不得。一直寻求着开悟，后来体会到，原来追寻的目的就是放下，这是我生命中第一个重要的转折点。

为了弘法，不顾家人严重反对，我出家了。出家后有一段时间住在关房，这段时间是另一个生命的转折点。研读各宗派的知见，发现因时代不同，宗派不同而有知见上的争论，我受困于不同教派、不同师承判教所生的矛盾，期间因求解心切，迫使身心受到很大的压迫和折磨。

不断地思量着判教的争议。了解到佛灭度后不久就有教团的分裂，直到龙树菩萨时代还是有判教的争议，佛教传到中国又发展出很多判教系统，后来在西藏的佛教也发展出自己的判教系统，但彼此之间存在着观念的分歧。心里常疑问着，真理应该要一致，真理只有一个。虽然心里有疑问，但这些庞大的历史宗派纷争岂是我小小个人可以解决的？对于传承说法的怀疑，让自己感到疑惧，予何许人也？竟敢怀疑历史一向被各自宗派所依循的判教观点？判教的争议对我造成了相当大的困扰，但若是对宗派争论的问题视而不见，纯粹接受单一传承的论点，我不能。要去弘扬连自己都说服不了的知见，总觉得不能心安，但要我这小小个人去解开历史包袱的宗派争论，反复自忖，我有这样的能力吗？

内心深处想要究明真相的动力，驱使我开始以禅宗的心性为基础，以修证的原则去化解宗派歧见，从无常、缘起、业感、心性，去融通宗派的异见，试图找到共通的理作为修证的依据并解决争论。当时所经历的身心折磨，就如乌龟脱壳般的痛苦，常常坐在禅凳上或躺在卧榻上流泪至天明。虽然了解心性是修证唯一的路，但是心中迫切地想找出大乘、小乘、密乘同异点，找不出来就是没有办法放下，找不出来就对自己的内心无法交代。有时逼自己到绝境了，就搥打自己的头和身体，想把所有的想法挤回自己的脑袋瓜里。

长跪在佛菩萨面前，誓愿：“我可以为佛法牺牲性命，如果我想的、讲的、努力的方向是错的，请菩萨护法现在就让我死掉，不愿将

来祸害众生。”

后来体认到，一切法都是众生业感应出来的，判教理论也是一种业感，不同的判教就代表众

自序(2)

生在不同的因缘所感应出来的业，判教就等于是判众生的业缘，争执判教的对错就等于争执不同众生所感应的业报对错。当闽南人不是必然比当东北人好，当东方人不是必然比当西方人差。凡夫所感应出来的业必然是不圆满，当然也就不必去争论孰是孰非、孰为究竟。再者，判断众生的业缘并不是修行的重点，太多的理论只会遮蔽众生离苦的努力与教法的立义核心，离苦的解脱成就与自利利他才是佛法的核心。

由于传法的因缘，几年前从台湾到了美国教授禅法，看到东方与西方社会在思想文化上的差异及各自文化上的不足。更发觉到，不同宗教背负着各自传统的文化架构而传法，导致信教者彼此的排斥更甚于俗人社会，这违背了宗教的慈悲精神。佛教团体在西方社会也作了很多努力，但似乎效果不如预期，一方面是语言障碍，另一方面则是中西文化思想上有着重大差异。这促使山僧努力抽丝剥茧，思考如何让没有中国文化背景的人了解真正的佛法，以解决生命的困境，而不是传达这沉重的传统框架给没有相同文化传统的人。毕竟要弘扬的不是传统文化，而是真正能利益众生的普世道理。普世的道理不会因种族、历史、地域、国家、宗教信仰等不同而有例外。

再则，依传统的佛教文化来弘法，可以造成文化互动，但是它们无法广传，因为文化不是真理，是因缘所生法。唯有宇宙普遍共通的真理才有办法广传，也只有真理才能解决二元争端，普世的真理是所有的制度系统应该要依循的，也是修行人唯一应该要了解、实践的。传达普世真理是我弘法的基本理念与目的。

出家近二十年，追寻真理的影子一直在内心，始终觉得真理不会有例外，真理一定是普世的。真理本来都是在的，但如果没有经过一番锻炼，放下执著，就没有办法体会真理。而禅宗最宝贵的，就是有

一套有效的锻炼系统，而且它的道理讲得最直接、最明白，不拖泥带水。

“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。”

这本书对谣讹的真理思想有绝对的穿透性，它不是市贩知见。写这篇序，是希望藉由阐述山僧追求真理的心路历程，让读者了解并对这本书产生兴趣，进而让更多人了解普世的真理。

陈之藩说：“因为需要感谢的人太多了，就感谢天罢。”想一想，谢谢弟弟就不必了，谢谢三宝师长父母又太俗套，谢谢大众成就又太见外，干脆谢谢山僧自己。

人云我亦云，指来指去月本明，黄梅破布衫，画蛇添足又一桩。

冤必有头债有主，何必更是硬栽名，青山本是多尸骸，日里见隙尘自来。

释见了序于美国加州毗卢禅寺

惯性思维开心门(1)

虚空开口吐广舌
踪影未见万籁奢
弥勒下生无根树
步步莲花引前辙

纵观世界历史，每个国家民族、每个宗教、每个个人都有许多根深蒂固的问题，但大部分的人不能明了的是，之所以持续经历相同的历史问题，是因为个体或族群的意识形态习惯性地反复开启特定的生命之门，而门的后面就存在着相同问题型态的生活或历史的演化模式。个体一生所经历的问题就是历史或族群问题的缩影，一叶知秋，了解个体必然了解整体；相对的，了解整体也必然了解个体。因此本书将从禅的观念来认识并解构个体的二元问题，进而破除群体的二元迷失观念。若能认清二元的本质，即可了解人类历史、文化及宗教的争端因，更能了解个人生活中的矛盾冲突。当知悉问题的根源后，才可能论及时代文明缺失以及如何加以补救引导，也才能从中了解并改善，达到个人的幸福快乐与永恒生命的追寻。真理是生命存在及其运作之理，没有真理，生命存在的问题不会有出路。真理无例外，不会因为人种、时空、族群、宗教等任何因素而有差别，真理就是真理，它是普世的，并且超越一切理论学说。

人从心中不断不自觉地起心动念时，这些起心动念会逐渐塑造出动念的方向模式，而起念所形成的习气模式则会让心更不自觉，人生就由这不自觉的心和其所生的习气想法打开一扇扇的心门。每个起心动念能引生出与其相应的现象，人生中所遇到的经验和结果，都是因为与特定心门连接，构成生活中必然要面对的种种事实，进而创造独一无二的人生。这个原理清楚说明，人会用习惯性的思考模式去创造习惯性的心门，再制造出自己经常性的问题，以及种种不称心的生活现实。这里所说的“门”，指的是思想的模式，是久存在心中的是非、

人我、判断、想法、信念和偏见等惯有的起心动念模式，甚至是所信仰的宗教。每个人都有心，心是无形却可含藏一切，心有无限的可塑性及可能性。任何观念、想法、人格、知识、宗教信仰，都是自己有意或无意堆积架构在心中的，这些堆积的种种就会围绕在心中而构成虚妄的自我，自我就是佛法所谓的我执，我执自会取代心的清净而主宰着生命。念头从心生起，起心动念当下所呈现的现象就是每个人必然要面对的事实。只是在面对生活上不满意的现象时，人往往不能知道这就是自己不自觉的起心动念造成的结果。每一天、每一刻所经验的生活压迫，都是自己不断开启特定心门所造成的，既然问题是自己制造的，当然只能自己面对问题。所以当问题呈现时，一味埋怨只是浪费能量与生命，这样的“努力”无济于事，因为问题不会自动消失。举例来说，当见到不喜欢的人，就会不自觉感到紧张不安，甚至容易和对方有争执的互动。人可以很轻易说出种种理由来证明自己为何不喜欢那个人，但更值得深思的问题是：为何那个人会出现在我面前？为何那个人的出现会令我感到不舒服？事实上，因为不喜欢某人的评价早已根植在心中，所以不自觉的起心动念就连结到负面评价和想法，而直接反应在自己与他人的关系上。由于没有真正了解问题的根源，就会怪罪他人让自己感到不顺心，“他人”变成了问题，当下次再见到不喜欢的人时，同样的模式、同样的反应，也可能将情况弄得更糟，不好的批判模式依旧盘据在心中，恶性循环地加深了原有的模式，使问题以更深层的执著形式延续下去。

无论经历任何事物，人总会以习惯性念头所构成的自我中心予以过滤或评价。换句话说，人不自觉地被自己的思维模式驱使，对于特定人、事、物会不自觉地生出相对应的感受与评价。然而这些评价是扭曲事实的看法或解释，所有对于事实的解读，都是透过自我中心的念头分别而生出。举例来说，当遇到自己不满意的现象时，必然习惯性地感到“生气”，并视之为“坏的”经验，之所以会有如此的直觉反应，是因为眼前的存在与内心的成见定义的落差起了交互

惯性思维开心门(2)

作用，这落差让定义的念失去依靠，让心波动起念而成情绪。起了定义的念，再紧连着起不满的念，进而起生气的念，一连串生气的念就是阵阵愤怒情绪的涟漪波浪，使得心境从原本的宁静转变为纷扰不安，这就是由习气所造成的不自觉起心动念。事实上，念念是转机，念念是独立，念无根、念起即灭，在起了前念之后，可以起出无限可能性的后念，或者说无限的方向性转折，自由的心不会有特定的串连起念方向，不会因前念如此而必然生起如何的后念。然而，由于习气而起了定义的念、不满的念、生气的念，并持续起生气的念而造成生气的情绪，是习气让自己的起心动念遵循着特定的方向作用。所谓习性或不自觉的起心动念模式，就是指心被某种念头黏附，并且当这个念头出现时，必然会连接且不自主地起与该念头相应的族群念头，所以习气也就是起心动念的方向惯性力。

失控的惯性反应，尤其是愤怒、悲伤或纵欲这类情绪化的习性，往往形成无法离开或停止的“执著”。你可以把它想象成一张在同一个点不停跳针的老唱片，执著就是黏缚于心的惯性想法、观念或动念模式，能把心由原本平静清楚的状态予以搅乱。当心对某些人、事、物有所依附，并重复地起类似的念时，这是执著；当遇到或想起特定的人、事、物，会引发同样的反应或情绪时，这是执著；当认为必须要得到某人的认同或得到某物时，这也是执著。执著会使人盲目且不自主地产生想法、情绪，因而更坚固了批判的心门。可想而知，若依此惯性反应生活，周遭必然不断遇见同类型的人和事件，而且未来情况可能更加严重。所有问题的原因，在于人无法遵循生命的基本法则。生命中的每件事都是心的呈现，一切宇宙万象皆不离“心”。离开了心，一切法、一切现象无以安立，这是生命的基本法则，也是宇宙性的普世原则。

每个人都有心，每个人的心都具有相同的能力，不论种族、性别、经济条件、教育背景、古代或现代、普通人或圣人，任何人都有一个依于相同宇宙性普世原则而作用的心，这是一个事实。既然每个人都拥有相同功能的心，为何每个人的生活和人生境遇会如此不同？这是因为每个人在心当中所创造的不自觉起心动念模式作用不同，不自觉的起心动念模式就是一种执著的自我，这执著的自我是错误的生命运作模式，与宇宙性的普世原则恰是背道而驰。虽然有着相同功能的心，每个人创造出黏缚于心的不同执著习性，再依黏缚不同的心而打开不同的门。任何经历都是心起作用的影现，生命的每个过程，都是在经历自己所开启心门后的相应现象。现实是自造心念的相应呈现，人是自己生命唯一的创造者。

人在不知不觉中催眠自己，当习惯性产生同样的念头并加深自己所相信的分别时，就是在深化坚固相同的门、相同的经验、相同的关系，以及相同的问题。就像在梦游失忆的不清楚状态下，不断重复开启相同的门，并重复遇见相同的现象和问题。存有是无限的，存有不离心，存于心的法界依习性而结构出不同能量面向以及不同密度的组合变化，这些不同密度又多向度的相互支持依存，构成了多样复杂的存在，即所谓的华严世界。在心的法界中，累积已久且快成形为事实的十方无量的因缘条件，依当下现前一念引报而成当下的事实果报，这就是自己生命每一刻所发生事实的由来。所以无论遇到任何事情，都是在经历自己的创作，个体直接地、紧密地连接到心自创的所有存在，个体创造了自己的事实、生命和宇宙。心包太虚，所有的存在都是自己，这是一个非常重要且深远的禅宗观念。明了心生出一切的道理后，才知道改变生命的力量在自身，并永远与自己同在。生命是一门大学问，唯有学会如何开创正确的心门，才能去除生命的遮障问题，而创造更好的生活。

转念以改善生活

如何才能创造一个圆满的人生呢？首先要去除黏缚于心的习惯性、不自觉的起心动念模

惯性思维开心门(3)

式。欲达成这个目标，就必须观照自心，让心能够不起习惯性的念头，如此自然不会创造出相同的门，以及符合这个门的现象。禅的训练可以去除黏缚于心的习性，解构不自觉的起心动念模式，协助人们保持心境的平和与清晰，还心于清净。禅修者当知，拥有清净心是人生的目标，清净心现前不仅是人生幸福的保障，也是通往解脱涅槃的钥匙。

生活中，一般人往往被心所起的不自觉念头和想法牵着走，这些不自觉的念头就像又聋又瞎的奴仆，这样的仆人如何能将主人带到正确的方向？但这些仆人却又是目前唯一能有的依靠，造成了靠也不得、不靠也不得的两难生命困境，不自觉的念头将心带到迷惑的未来。人努力尝试让生命中所有的事物符合自己的想法，同时也依赖这些偏差的想法及有限的经验来解决问题，个体的执著造成二元对立的迷惑，这就是为何大多数人的生活忙乱且不如意。想要改变，首要之务就是修正自己的念头，去除对习惯性观念的执著。禅修者应以正确知见来取代错误的观念，用禅修静坐来止住习气妄想，并致力于生活中的历练。当破惑显真时，就可以体现出普世的原则，如同阿罗汉、菩萨、佛一般，过着觉者的生活，每一个当下所生的念和行为能同时利益自己、利益众生。

禅修者当知精进，以悟道圣者的知见，取代自己原有的知见并加以践履。藉由禅修，可以逐渐觉知到，所有生命中的负面影响都源于自己的想法行为，更重要的是学习对自己不愉快的遭遇负责。因为了解现在面对的境遇其实是自己往昔行为的结果，自然不会因二元观念制造出来的模糊而怪罪他人，会视自己为当下处境的唯一制造者，也能采取更适当的方法来处理日后的互动，防止相同问题的发生。心是生命的出口也是问题的出口，所以想要改变生活解决问题，必须从现象根源的心着手，从转念着手。

二元思维生冲突

在现代，各种资源、文献资料以及论证系统都远比古代丰富，各种宗教的思想也是多样且蓬勃。虽然能拥有丰沛的资源，但对于时代的文明、人类生命困境的出路而言，却未必有利。在物质上，各式各样的科技产品，五花八门的声光世界，纸醉金迷的忙碌社会，往往造成人心更加盲目。人忙碌地寻求刺激依靠，不仅扰乱原本平静的心，更激发无穷的贪婪欲望。当欲求心炽盛却无法得到满足时，便起心动念作奸犯科，导致社会不安定。由此可知，科技物质虽带来方便也带来迷失。在精神上，人开始对旧有宗教、哲学与现实社会的矛盾感到迷惑并提出挑战；更由于社会的变迁，人对于现今不同国家的主义制度以及社会原有的经济或政治等系统架构造成的缺失，也开始感到不圆满和不安；再加上所谓自由主义或新兴宗教各种不正确的主张，造成真理的迷失与人类信仰的恐慌。以上种种现况，让人对未来文明的走向与发展感到迷惑。现今及未来社会将面临的是道德标准失去准绳，人对于生命存在的意义与目的感到模糊，资讯的发达及地球村的观念，导致旧社会运作系统发生危机并逐渐崩解，而如此人心的动荡模糊也感应出不断的天灾人祸，道德及信仰的危机更会造成社会国家的不安。在这样的情况下，新的社会价值观与道德系统来不及因应多向度的快速变迁，将导致未来人类族群思想上的冲突，并因为不同文明的矛盾、冲击、崩解、互补融合，而将导致文化黑暗过渡期的来临。

上述问题，不仅关乎国家、民族、文化，更与个人的安身立命息息相关，宗教家必须有能力看见这时代的种种弊端，并能够对这些世界性问题提出解决和因应的正确方向，才能引导人类走向光明。当知道，现象的发生一定是依于宇宙性的普世原则，普世的原则不会因人种、国家、历史或宗教而有例外，依于普世原则的生命永恒才是真正

的永恒，依于普世原则所建立起来的文明，也才能避免重蹈历史二元争端的覆辙。

在人类的历史上，没有一种学说能完全代表普世原则的真理。哲学或宗教是用来传达真理的工具或途径，但现今最大的问题是，每一个自认为是传达真理的组织，都将其所承接的传统及依此传统所成的组织视为真理，甚而将其保护组织架构的做法和说法凌驾于真理之上，堂而皇之在非真理的舞台上相互较劲、彼此鄙视，争论所谓的最究竟真理为何。此行径导致修行人或信仰者互相敌视，让原本想依循真理解脱的人迷失在众说纷纭的“真理”里，莫衷一是，各为其主，引发诸多形而上的心灵战争，这是现今大环境正在发生的实况。各宗教，各门派信誓旦旦地据己之理鄙视天下，如此不适之举不仅藉真理为名而窃据正法之位，甚至领导其徒众竞相从之，委实是弃真理于无形，弃无辜徒众于不顾。以非理之心，如何能究真理之门？事实上，任何的说法理论或是修行再高的人，其所能传达的一定不会逾越真理，说法者和其所说的法都只能在宇宙性的普世真理之中。因此，若有自称为传达真理的组织，将其所发展的组织比拟真理，甚至置于真理之上，这种行为是极度的模糊与错误。

每个人都有本具的心，心没有形相，没有形相的心却能够起无穷的作用，不同的作用就是开启不同的心门，这个观念是普世的。禅宗祖师为了阐明这个道理，会问弟子是否看到虚空开口。心如虚空无边际，没有形相的心可以起无量作用，你听到虚空开口了吗？如同虚空没有形相，真理虽无一定的形式，但真理可以任何形式存在。因此真理不必是天主教、基督教、回教、佛教；真理不必是南传佛教，不必是大乘佛教，不必是密教。真理就是真理，是普世的，传达普世真理的人就是宇宙真理的代言人，而传达普世真理的观念和组织才有能力消弭二元争端，也才有其存在的真实意义。

普世原则永恒理(1)

现今社会环境中，宗教要不是无法普及，就是虽然普及但无法统合物质与精神两个层面。从历史发展过程中可以看出，宗教的原意多涵盖形而上和形而下两部分，人们通常仅知追求二者之一，将形而上与形而下分开，亦即将精神与物质分开，使得原本欲收敛二元对立观念的宗教教化功能一分为二。事实上，精神与物质的文明应该是统一、和谐、不能分开的，走向任何一个极端皆是偏差，唯有精神与物质和谐统一的文明才能长久。若偏重科技的二元发展，人存在的价值与意义就趋向唯物，物质现象的变化是无穷尽，侧重于分析和发展物质世界的种种引导，反而导致人类紧追并依靠着无穷尽的现象变化，让心因着境的攀缘变得更不稳定，所以科技所依的二元观念并不能为人心带来真正的安定。若偏重精神层面的唯心论，则容易趋向空灵解脱而忽略人生的现实问题，然而不了解甚至漠视人生的现实问题而去谈精神修持都是空谈。人生是人格所成，漠视人生的问题则漠视人格问题，漠视人格问题即漠视业果，漠视业果不知因果究竟，本末便是颠倒，欲求此般的世间快乐或出世间成就，如同抱舟摇橹终将成空。然而当今社会较为迫切的问题，是过度注重物质的发展，举例来说，人本来就能启发自己的快乐，快乐的念不从外来，若依靠设备器械让自己生起快乐的念，则日后要起快乐念头就得紧紧依靠着设备，把能主动起念的心变成依靠设备才能起念的被动。当心需要依靠设备现象才起某类型的念时，此种生命形态是不自由的。若一昧依靠某些设备来让自己快乐，就像是“被动的迷惑”、“被动的起念”，人将逐渐迷失自心的主动创造力，更模糊了生命的本质与意义。

终究来说，人类文明的盲点就是二元思维，将世间与出世间分开、将精神与物质分开，从哲理层面来说，就是区分唯心及唯物。事实上，最高的唯心论必然是唯物论，而最高的唯物论也必然是唯心论，因为现象和本体是同时存在的。所有的念头、思维模式，或是想

法如何起作用，一切所谓唯心的观念，都还是属于能量存在层面的讨论，心灵活动是属于存在、属于现象，一切存在都不离唯物；但一切现象能量不离心，是心所起的作用，一切现象都是心的呈现，一切是唯心。因此这说明一个原则，纯粹的唯物论还是要回归唯心论，而纯粹的唯心论也会融入唯物论，唯物或唯心都不会单独存在，心物一元才是普世的事实，也才是文明的正确走向。换言之，人们依精神来创造物质，依物质来圆满精神，物质与精神的圆满是同一条路。

反观现今科技的发展过度着重物质，让人类更加失去生活重心而没有依靠，因为着重科技发展而用微观的分析观念来分割宏观的整体，反而窄化了生命。科技的发展是唯物，着重在二元的认识与创造，人的存在也是一种创造，因此有的宗教说人是被创造出来的：神创造了人。然而这其中有一个重要却被忽略的事实是，神也离不开人。依本体所起用的现象是本体自身的表达，即所谓因用显体，存在因心而有，存在离不开心，同时也因为存在而显现心的性德，所以心也离不开存在。能实践这样心物一元的道理，即是遵循普世的原则。

佛教是以一定模式来传达真理的宗教，其理不在真理之外，唯有普世真理才能永恒存在、才能永生。普世的真理充塞整个宇宙，依真理普世的原则来了解宗教，就能把各种宗教，包括基督教、天主教、回教、佛教等宗教普世共通的根本目的找出来，而这个普世的根本目的就是“生命永恒”的实践。永生是人类生活的目的，也是生命的究竟意义与追求，亦是最正确的人生观。永恒的生命就是一元境界的体现，是个体与整体关系的圆满与融合，是物质与精神统一的和谐，是解决世间一切争端的唯一方案，也是世间与出世间不协调的唯一出路。诸如西方宗教的人神合一、波罗门教的梵我一如、儒家的天人合一、佛教的心佛众生三无差别，无一不是阐明心

普世原则永恒理(2)

物一元，个体与整体圆满融合的永生观念，也是从古至今人类历史始终追求的文明极致。虽然翻开历史文献，处处可见古圣先贤致力于永生观念的实践，但现今世界上，能真实了解永生的意义与目的的学说教派却是微乎其微，遑论可促成正确的实践而到达永生的目的。

生命的永恒若能存在，必有使其能成立或存在之理，永生之理就是造物者的理，永生之理就是普世之理。普世之理就是没有形相的造物者的本质，是造物者所体现出来的现象运作原则；换言之，只有普世的理才是永生的永恒。当个体的生命与整体的生命融合了，就是永生，就是个体的最高实践与整体的圆满；个体与整体的融合，就是个体解脱的实践与整体涅槃的成就。个体与整体的互动与融合是时时刻刻正在发生的进行式，而非死后才发生的未来式。当个体本身体悟到自己既是整体，同时也是整体的一部分，即是合一，亦是永恒生命的起始点。

禅宗所说的悟道，就是每个时刻的变动个体都能体认自己不离开整体，既是整体也是整体的一部分。当悟道而觉性现前时，此时个体即是整体、整体即是个体，无二无别。泛观各种宗教哲学的论点，能成为普世的理，或称造物者、永生、本性，其必然的条件是：没有形相、无所不在、无所不知、超越时间与空间、能创造含摄一切。造物者代表永恒的生命体，代表整体的圆满，普世的理亦是没有例外的整体与圆满。若能了解并实践这个真理，人就可以依据永恒的生命体来起用，创造生命中每一分、每一秒的变化，而能达到自在圆满。生命的永恒是可以达到的，但是人必须放下对于变化且短暂的个体存在所生的执著，因为生命的现象是恒变的，执著于某一刻的个体存在现象就是悖理，此行径即是执迷而悖弃恒存之生命体，执而认取恒变的生命之用。变化个体的存在并非永恒，因为任何的存在都必须符合无常的法则，但若认为现在的现象存在不是永恒，而把希望寄托于存在未

来的现象永恒，则终究要面对未来现象也会坏灭的残酷事实。根据现象存在的“成、住、坏、空”的恒变原则，有成者皆归坏灭，未来的存在，不管是净土或天堂，也都不是永恒的！然而，生命的永恒确实是存在的，生命的永恒是心的本性、本质，是心的常寂光，是现象的本体。本质上是永恒的才可能呈现出永恒，本质若不是永恒，再多的努力塑造也永远不可能成就永恒。现象的本体就是生命的整体，也是个体要收敛融合的归宿。当个体能回归造物者，与造物者合为一体，才是永生；世间与出世间不二，才是永生；个体生命能回归整体并体现出普世的真理，才是永生。当个体回归到整体时，对个体而言是解脱、是觉悟，对整体而言就是涅槃、无余涅槃。生命的永恒是人类永远的使命与目的，这样的永恒必然是由于体证到个体与整体不二的融合，物质与精神统一的普世原则。

永生的解脱之门(1)

佛教始于三千年前的印度古国，开启佛教序幕的是一位王子，名为悉达多乔答摩（SiddharthaGautama）。悉达多王子出家后，因勤苦修行而得证佛果，世人尊称为释迦牟尼佛，或是直接称为佛。释迦牟尼佛在世间成道证果是历史的事实，是众生的典范，佛启示了众生皆有佛性的创见，让世人知道不二的真心即是生命的本质与起源。佛的教导如同历代禅师的主张：只要精进修行，任何人都可以达到开悟解脱的境界，都可以成佛。佛是第一个历史记录的正觉者，也就是开悟的觉者，佛教导众生因果及缘起无常等诸多心性的普世真理，教导众生如何开悟而离苦得乐，如何解脱生死轮回。在本书后续的章节，将会更清楚地论述佛法的根本教义，以及禅的修持如何可能破除二元的妄想思维。

根据禅宗的教法，“佛”指的是本具的清净心，“清净心”是一切存在的起源。每个人都具有心，无论心是执著或清净，每个人的心可以创造并呈现出现象。心是完全含摄的、全能的、无所不知的、永恒无相的，它是生命根源、是宇宙中所有存在的造物主。禅的本质就是心物一元，经由历史上的禅师们在淬炼学生的过程中，禅宗发展出具体破除二元思维的理论与训练系统。用这套有效但非唯一的论证系统与实践方法，可以协助化解个体生命的虚妄无根，而回归到整体生命，以达成永恒生命的追求。在古今中外的诸多文明中，禅堪称是智慧之学，智慧之学即是普世原则之学，亦是生命之学，从古至今，不同种族、国家、文化，无不对禅的精神有极高的推崇。学禅不仅可以正向地影响自身与周遭的互动，可以有效改善生活品质，更能达到究竟解脱自在。禅的原则就是“唯心”，其要义说明：任何经历的事情，无论好坏，都是依据心中所开启的门而呈现的。只有自己能开创自己的心门，人一生当中所经历的现象及遭遇到的问题，均依所造出的心门为因，而成熟所感的现象为果。因此遭遇问题时，不应该直接与问题冲

突，而是应该承担自己所造，正视并修正自己的心念，任何困境都是心中问题的具体呈现。

在禅宗，开悟有着特别的意义，开悟代表着自在，代表个体入于整体的互融，代表找到永生生命的立足点与实践点，也代表生命可以体现出普世原则的开始，也是佛教所说菩提涅槃与解脱自在的开始。基本上，开悟就是卸除黏缚于心的不自觉起心动念习气，破除虚妄自我及其所造的二元迷惑，体现出本具的，永恒的普世真理，也就是能体现出心无我的原始清净。禅宗里“悟”的观念是十分清楚明白的，悟是超越二元相对，跟二元思维讨论不在同一个平台上，若非真正契悟本心，再多的知识及形容词都只是世间虚妄的相对。唯有达到开悟的境界后，才能真正体悟宇宙人生的真实道理，因此无论在古代或现代，“开悟”是所有禅修的人必定要达到的目标。

天堂或佛的净土是会成、住、坏、空，如佛经所说，阿弥陀佛的西方极乐世界会毁坏，阿弥陀佛的报身会灭度，观世音菩萨会接替阿弥陀佛成为西方净土的教主。大家是否曾想过，一旦阿弥陀佛灭度了，到哪里去了？许多人学佛想往生西方极乐世界的净土，如果西方极乐世界终究会灭掉，那坏灭后的世界又是如何呢？对许多学佛的人而言，净土是他们所祈求企盼的生命究竟保障，若说净土会灭掉，势必造成这些人对生命更加迷惑不安。要知道，成佛或往生净土并不是生命的结束，生命是变化无穷的，你不可能停止变化，宇宙性的普世原则之一就是变。佛的化身、报身是会变坏的，这是为何佛成就净土后还是会回入娑婆度有情，就像阿含经中描写到佛的弟子问佛，如果证到罗汉果位了，那接下来该如何呢？佛的回答是，还要努力去证未证，得未得。法界现象总是持续变化，真正的解脱或生命的究竟保障，是要能在变化中安身立命，在变化中依着心物一元的观念生活，能够依据一元的普世原则生活，也就能自

永生的解脱之门(2)

在。一般人都是在变化中惊慌失措，向外求取依附、依靠，来保持稳定虚妄个体的存在感；圣人则能在变化中安住，并体现出普世真理，体现出心的清净理体，也就是个体已经破除了虚妄的自我，而能自觉回归融合在整体中的无二无别。

现象的存在没有永恒性，生命的永恒不应该是追求某一时间空间的现象永恒，现象会不断地变化、存在，这样的性质才是永恒。换言之，心能够一直起用、呈现、含摄现象的本质能力才是真正的永恒，所以“心本质上的永恒才是真正的永恒”。心本质上的空或称本体，能在不同的时空中呈现出不同现象而不被现象所拘的这种自在永恒，是心之体的永恒；同样地，依据心能起无量作用的这个原则，心能起出不同作用而显现出各种不同的存在，这个能力也是永恒的，是心之用的永恒。永恒的普世原则也就是心物一元的观念，当心起作用的时候，不是空、也不是有，它就是禅宗所说的“立处皆真”，也就是“如是”，而立处皆真的“立处”就是心起用的当下，心当下的清净本体与其所现即是“立处”。心起用时，其本体可以因应来自各个不同时间、空间、条件所起的变化作用，于心体汇整、融通心所含摄的一切变化，于同一刹那间，即刻且同时地回互影响各个不同时间、空间中的现象。

心的本质即是超越时空的普世原则，心本质上的体与用当然也是超越时间与空间，心本质上的体可以呈现出每个于心的存在，心本质上的用可以造就出无穷尽的存在现象。知道这个道理的人，就可以依于心本质上的普世原则去起变化，虽造作变化于不同的因缘，因无我执而不被物所拘，所以是超越时间空间，是自由的。要知道，有时空的限制必然有轮回，圣人则不受时空所限，因为他们是依于心的清净本质来变化；一般人有我执而无法体证到清净心，因此会有时间空间的幻相产生。清净心于当下作用，现出当下的现象，如金刚经讲的“应

无所住而生其心”，依心无相的本质而起用就是解脱，就是普世原则的呈现，也是人类文明应该走的方向。论归存在是唯物，论归非存在是唯心，其实唯心或唯物都不离开心物一元。因此，禅宗所讲的“立处皆真”，哲学思辨中的“心物一元”，宗教学说所称的“人神合一”、“天人合一”、“梵我一如”、“众生都有本具的佛性”，都是一元的观念。

一元的普世原则虽是人类未来文明的正确走向，但若无适当的了解与确切的实践，终将功亏一篑。在世界历史上乃至于今日，有很多学说宗教有一元的观念，但却因过份注重收敛、起信，而将一元思维实体化、人格化。若将一元思维实体化、人格化，则会造成严重排他的错误，因为本质是排他性的实体化一元收敛点并非普世，实体化或人格化的收敛点观念是一种信仰，不是真理，而且实体化的一元收敛点，在理论上与实践上与真正永生的观念有着背道而驰的矛盾冲突。实体化的一元收敛思想是偏差且无法实践的，真正一元收敛的观念不是否定个体的收敛个体，而是依个体而完成与整体的收敛，个体以整体为体，整体以个体为用，所以凡是否定个体的一元收敛都是无法实践且有偏差的一元思想。人格化的一元思想不是普世，有排他性的事实或论点的教导都不是真正的一元收敛，绝不是普世的真理，也绝不可能化解人类的矛盾纷争，甚至会加深加剧族群的隔阂与争斗，因为其实体化、人格化的一元思想在本质上还是二元，是二元就有排他性，也一定是制造争端的因素。唯有当该宗教学说的本质上符合普世的原则，且其具体实践上有能含摄收敛其它宗教学说的广度，如此本质的宗教学说才能收敛纷争。普世原则是宇宙间最高的原则，一般的精神文明与其相较，好比在虚空中点灯，差别是很远的，而且一般哲学思辨的精神文明或是实体化的一元思想，不但无法具体实践，甚至偏离普世原则。

当今很多的宗教学说，人们被引导渴望升到天堂、净土。在禅宗，禅

永生的解脱之门(3)

修者就是要开悟、明心见性，要努力“回到自性的家”、“回到本来的家”。要知道，当破除个体的自我虚妄意识，而回归清净心的整体时，在其中并不能找到一个实体我，因为清净心当中根本没有一个实体叫做“我”。“我”的概念是由“执著念为我”所产生的幻觉，也就是所谓的“我执”，执著有一个不变的实体我。这个“我”是错误的观念所造，也是人最大的妄想。相反的，已经“回到家”的觉者明白“我”指的就是“清净心”，当找到清净心的时候，真正的我就现前了。当找到家，体证到真正的生命创造者，而能依清净心生活，就不再迷失于妄想与执著的世界里，而可以依照全然自由的意志生活，这就是“解脱”的真义。

大部分的人不知道“佛”就是本具的清净心，也不了解禅修的终极目标是要开悟行道后而究竟成佛，成佛就是成就生命的圆满与永恒。禅修就是要唤醒自性佛，让自己的心全然清净，进而成就自己为佛。要成为释迦牟尼佛是不可能的，也是不必要的。每个人本具心性的本质是清净的，只要破除虚妄的自我意识，就能让本具的清净现前。清净心现前是成佛的基础，是心物一元融合的起始点，凡夫心本具的功能作用和佛心本具的功能作用，在本质上是没有差别的。因此，凡夫有同样的机会来明了自己本具的真心，开悟证道。当每一刻变化的不同个体自我皆能契入整体，亦即当所起用的个体自我觉醒时，个体即是整体，整体不离个体，个体与整体互融不二而活、不二而用，即是永生，即是解脱涅槃。

禅的锻炼是要帮助修行者回到自性的家，回到普世真理的家，回到永恒生命的家，回到物质与精神统一和谐的家，也就是回到本具的清净心，并成为自己心和念头的主人。要回到本性的家，修行人必须学习降伏妄念，并且停止对现象的执著。一旦到了家，修行者便能全然觉知身心是与周遭所有的现象融为一体，无二无别，而这一体无别

才是真正“我”的显现，才是生命的实相。所谓“每滴水包含着所有水的味道，每个当下的现象包含着所有存在的讯息”，此为极富意涵的真理。因此，禅修者应切记，修行得时刻专注在心上用功，改变不自觉的起心动念模式，破除我执，因为心本自具足所有的智慧。

修行者可以藉由参禅静坐来转化自己的执著，能改变执著，生活不但安详平衡，与他人的关系也变得和谐，依照正确方法来练习转化自己的念头，转化习气妄想，并将练习中长养的自觉力运用在日常生活中，这就是很实际地落实禅修的目的。禅宗提供了有效且明确的方法，指明了真实解脱的正确道路。藉由禅修，可以看见问题的核心，并有具体的工具和方法来转化生活，使人从虚妄自我的生死轮回中解脱，这些都是透过精进禅修可获得的利益。

释迦牟尼佛开创了物象生灭无常与不生灭心性本体合一的永生知见，揭橥了心性这个造物主与每一刻所造的个体存在间的不二关系与真实意义，佛给世人正确的地图，启示了普世的真理。在经典里，佛教导个体觉悟的解脱之门，这亦是本书的主要目的。希望藉由本书，你能开始放下自己的负担，放下对虚妄不实的自我执著，卸下黏缚于心的习气，以走向圆满的解脱之门。无论你离自在涅槃的永生之门多远，如同释迦牟尼佛和其他开悟的人一样，你终究可以到达。读这本书，你即拥有通达“永生之门”所需要的地图和钥匙。

捻花不用黄面经，壁观将心绝后生，曹溪一滴今何在，见了虚空月正明。

镜中鉴相显症结(1)

谁看谁听谁言说
春花春风春神娜
非盲非聋非哑人
无眼无耳妙处多

想要通达普世的真理，首先必须明了个体与整体的关系是不可分的，个体在整体中恒常变化，而且是整体在当下一切含摄的缩影呈现，是整体当下的作用，更是整体的一部分。由于虚妄的自我执著每一刻变化的个体为实有独立，就无法认知个体生命与整体是一体不可分割的关系。因为执著虚妄的个体自我意识，以个体所认取的念为自己、为独立，此独立的虚妄导致个体无法融入整体，而造成二元对立。换言之，自我执著造成个体误认其独立于整体之外，此独立的幻觉与整体所含摄的一切现象不相容，而产生冲突矛盾。若个体迷失在整体所现出来的境界，无法从所面对的二元问题反观自照，进而破除其与整体之间的鸿沟，找出回到整体的路，就会自己跟自己作对，而尝到无谓的苦。因此若要解构二元知见所造的苦，就必须练习破除执著心所生的念而造成的虚妄自我。

整体就是心的本性及所摄，个体就是心起用的每一刻存在。现实生活中，自我执著的个体依循着已形成的习气，在整体心性的业海中迷失受苦已久，因此调整心态及做好知见的准备，对于要让个体契入心性、泯除二元相对，并呈现普世真理而言是很重要的。许多心灵修持者或宗教信仰者，不管是初学或是修行已久的人，都想藉着所信所修来提升或改变人生，他们大多认为自己已经准备好，其实不然。生命就像是一个自我奋斗的战场，在现实生活的战场里，你可以战胜自己的执著吗？相信自己已经做好改变的准备，就像士兵带着枪准备打仗。然而，带一把枪上战场并不代表士兵已经可以打仗，因为带着枪并不代表知道如何正确使用枪，更不代表士兵能妥善处理战场上发生

的状况。学习心灵成长或宗教修持已久的人，并不表示已做好改变的准备。所谓做好改变的准备，指的是已经准备好面对自己真正的问题，面对自己的心。体用一如是生命的真谛，从心所生之用回到心之体，而不是执取从心所生的念，亦非追逐或排斥心所生的现象，具有这样的知见才能谈改变。一切法皆是心所生所现，以心之用起念为我，去执取或排斥心所生的现象，这个错误恰似“本是同根生，相煎何太急”，这是一条二元竞逐的不归路，又如有人患颠，错认自己的右手为我，而以自己的右手执取或排斥自己的左手，殊不知左右手都是己身的一部分。若能破除对心之用的执著而认知到心之体，则心之用的个体便能得到解脱自在，而心之真如性体也就达到涅槃圆满。

如来于障碍中得菩提道，生命中困境的出现就表示所执著的路不通，个体若要从困境中找到出路，必定要面对现实障碍，反省观照，转念引导自我找到出路，并深思个体所认知为“问题”或“困境”的真实性。禅宗里有句话，“答在问中”，当真正了解问题的根源时，该问题的答案也会出现。认识到问题源头的答案才能化解所受的苦，心同时是问题与答案的源头，欲消融二元问题就必须知其根源。个体虚妄地认为其独立于整体之外，此二元相对所生的矛盾冲突就是困境产生的根源，而个体为整体所含摄的不二互融就是消融困境之道。遭遇困境时，首先必须承认并面对问题，如实地认知自己是问题的唯一遭遇者与创造者，这如实的认知不是从经典来，不是从被教导的想法来，更不是道听途说来，是真真实实从心最深处认知到，自己是人生悲欢离合剧场里的主角。问题不从外来，如果修行人认为“他人”是造成自己问题的主因，就是尚未做好修行改变的准备，将会在人生战场中一败涂地。未见到问题的根源，就像士兵不知道敌人在那里。不明白问题的起因，就不可能解决问题，除非能对自己所造的问题负责并检讨改进，才能有改变的机会。若一味把问题归罪给外在的人和事，而不承认自己才是问题、才是敌人，以此类态度看待问题就是愚昧颠倒。如此敌我不分，不但无法改变现实，更会陷

镜中鉴相显症结(2)

入人我是非的交战，生活纷扰无宁日，无所成而抱憾终身。如罗状元醒世诗云：“急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋，朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头，是是非非何日了，烦烦恼恼几时休，明明白白一条路，千千万万不肯修。”

困境和错误皆因执取念头的个体迷失所造，个体的感觉即是所认取念头的作用，感觉不从外来，心若不起念则不会有感觉，一切念必然由心所生。心能起念的本质原是不因外境激发而有，但由于凡夫心有依靠境界的习气，凡夫即是不觉心体而妄认人是独立的个体，故而容易被外境激发而生出种种不同感觉的念头。着境的习气造成心起念的不觉，着境的心必然无法自由地起念，例如吃到喜欢的东西或是接受恭维的时候，就会感觉很好，但情况相反时就会觉得不舒服，这就说明了凡夫的心念如何轻易受到外在人、事、物的影响。当攀缘境界所起的念得到相对应的依靠，便感到满足，这种虚妄自我所感觉的满足是虚妄的。因执取念头而成为“我”的独立个体原是虚妄不实，因此想满足因执取迁流变化的念而为虚妄不断的“我”，是一种无止境的虚妄，也正是生命的问题会一再发生的原因。

人的问题会重复发生是因为执著，执著使得生命的立足点僵化定型。执著与现象的互动就像一个没有出口的池塘，承载着不流动而腐坏生味的死水，所以用执著为容器承载着僵化的现象，就形成苦的根源。执著包含了意识和潜意识的习惯行为、沉溺，或是对人事现象的习惯性情绪反应，例如对烟酒或是食物的沉溺，或是生气和嫉妒的情绪反应等等。在禅宗，唯有契悟清净心的人，或者说彻底破掉我执的人，才能真正达到无我，生命才能体现出普世的理。一般人所说的意识或潜意识，都仍在我执里，仍在生死无明里。任何形态的我执，不论是个人、团体、文化、种族或宗教，都会让普世的真理隐没，若无

法卸下我执，无论个体是如何自认清楚明白地起念或做决定，结果仍是偏差，用我执生活就像在雾中行走，使人迷惑。

在悟道破执之前，任何方式的起心动念都是自我中心，都是依循并且执著于所造成的习性为我而起作用。不同国家民族的历史文化即为个体的集体化习性所造，个体或团体依心造出习气，又因执著而误认习气、习性为真正的我、我的国家、我的文化、我的宗教信仰，不知不觉受之主宰，埋没了心的本质，埋没了普世的理，造成个人和团体二元束缚的困境，而在所执著的自造束缚中丧失自由，引发困境并彼此争斗冲突。当执著得到相对应的依靠时，刚开始可能觉得很好，但是感觉很快就会变化，执著会转移注意力而模糊现实的问题。人会用各种方式来转移逃避、模糊自己的问题，例如沉浸在电视、食物、药物、烟、赌博、运动、睡觉、购物、性等；而团体则依靠在文化风俗、仪轨、节庆、人物典故、宗教传统等。将焦点集中在这些事情上，让个人或团体的根本问题暂时隐形，事实上这些作为并无法真正解决人类痛苦及文明的困境。若要真正解决问题，就必须面对并从根源拔除问题，问题的根源就是所执著的习气，习气是个体或团体开展的限制，同时也是个体或团体变化发展的唯一方向。

一切唯心，心中所蕴含的业会一直跟着自己，集体化心念创作下的团体共业也会一直跟随着团体，直到修正个人的起心动念或团体的共识而转变业为止。心中的思维模式、判断以及习惯性的想法，就像是一个僵化的模版，就团体而言，此模版就是该团体的集体意识和传统风俗习惯。执著将每件事模式化，不同个人或不同团体的执著模式都是独特的，彼此之间因模式不同而产生或多或少的磨擦。彼此的模式兼容未尽、相斥未全，因此人与人之间、团体与团体之间的善恶因缘由此而生。相容则善，但相容未尽容，故善中有恶；相斥则恶，但相斥未全斥，故恶中有善，缘起缘灭中善恶夹杂。个人或团体若想要挤压每一刻所发生的新事件，去吻合僵化

镜中鉴相显症结(3)

固定的思想模式，则是徒然制造不切实际的虚妄，必然造成现实与自我期待的落差。人往往制造虚幻，并将自己深锁在虚幻的自我世界里，以禅的眼光来看，这就是没有悟道的人所在的世界，生活犹如梦中说梦两重幻。有最好的药倒不如自己有健康的身体，最好的解释或答案不如内心如实的自觉观照。要真正修行，应先认知问题并着实反照自心，如此才能破除迷思、拨云见日。

从中国禅宗始祖达摩祖师对二祖慧可大师开示的公案，可以了解遇境、反照、破执，是自我意识消融的契机。僧人神光为了向达摩祖师求法，整夜长立在雪中，积雪高过了他的膝盖，达摩祖师问他："你为什要站在那里？"神光回答："唯愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。"达摩祖师说："过去以来诸佛妙道，难行能行，难忍能忍。岂以小德小智、轻心慢心，轻冀真乘，徒劳勤苦。"神光为了表明求法的决心，就拿了一把利刃将左臂砍下来，达摩祖师便说："诸佛最初求道，为法忘身；汝今断臂吾前，求亦可在。"于是就替神光改名为慧可。慧可接着就问达摩祖师："诸佛法印，可得闻乎？"达摩祖师知道慧可想藉由外在的答案，来解答自己心中原有的疑问，但疑从汝心生，何关我乎？为了帮助慧可破掉向外驰求的执著妄想，于是达摩祖师回答："诸佛法印，匪从人得。"这句话断了慧可缘境安心的错误知见，由于外缘被达摩祖师所断，接着慧可才能掉臂而行，藉此转机而将答案矛头指向自己，面对他真正的问题："我心未宁，乞师与安。"达摩祖师说："将心来，与汝安。"这句话让慧可有转机向内心观照，慧可返照、破了无明，即领悟到，心是无相但觉而已，无执之心本自安。唯有照破自己的无明和执著，照破虚妄的自我意识，才能找到真心并体现出普世的真理。心是无形无相的，所以慧可便说："觅心了不可得。"达摩祖师说："我与汝安心竟。"

生命真正的问题就是虚妄的自我独立意识，有个体独立的观念，必然造就自我中心的应对，当能够认出自我中心的惯性思维以及其导致的业，才能利用禅修的方法打破自我的妄执。此外，若能因个人觉醒而带动团体的集体反思，方有机会转化团体的共业。有时学生带着他们的问题来找我，在听完他们叙述的问题之后，我问他们："你的问题是什幺？"有些人回答我说："师父，我有不好的业。"当然，他们的生命展现并不如意，但是说自己有不好的业也只是在说一个名词，并非真正认识到问题所在，不过是另一类型的心外求法，把自己的毛病过失归罪给"业"这个词。当我听到这样的回答，便了解他们没有正视自己的问题，只是躲在这个名词的后面。这样认知问题的方式就好比用漂亮的油漆覆盖在很脏的墙上，又好比用尽方法掩盖墙里的虎头蜂窝，如此并不能让问题消失，事实上问题会变得更严重。说"我有恶业"只算是说对一半，还是不清楚自己真正的问题所在。一般人只学得各种名相，然后就把这些名词套用在生活中发生的事件，始终没有面对事实，没有看清自己的问题，这才是真正的大问题。所以不管世间或出世间、修行人或不修行的个人或团体，面对自己总是最大的课题。

修习心法的人经常因注重空理而忽略实际，例如有学生告诉我"心无处不在，心会呈现出生命中的问题"这类的话，当时我问他："你真正的问题是什么？"他回答："诵经不能解决我的根本问题，因为每个问题都是从我的心产生出来的。"我回答："你最大的问题是不知道自己的问题，你只是试图比较所学与所经验的，然后根据某部经典的词句，你假设自己的问题型态，并用所知的名相来描述问题。如果想要得到帮助，你应该说出你真正的问题为何，否则活在假设问题中的生命是一个极大的幻觉。"一般修行人极易犯这个毛病，所以我经常会问："你真正的问题是什么？"当被问到这个问题时，必须描述事实，而不是讲述所习过的名

镜中鉴相显症结(4)

相，因为你还不了解名相真正的意义，将名相套用在自己的问题上是悖离事实。问题若不真，答案一定虚假，没有探到根源的问题是永远无法解决。

生活中所遭遇到的问题是心念缘境所造，基于缘境的错误，人又误解、误用名相来描述问题，在错误的基础上制造了另一层的错误。明眼人稔知众生容易执著名相，故禅师会避而不用佛教的名相，或是用名相反问学人其真正的意义为何，直指问题核心，直显心性。例如“业”这个字的运用，所谓的业是指生命现象的呈现，举凡个人长相、条件、环境、关系、人事、所看所听、无量存在，广及宇宙法界，都是业的呈现。业是结果的呈现，是心起用所产生的反应显现。更明确的说，现在的我以及连接到这个我的无量存在，都是自己的业。佛有佛的业，菩萨有菩萨的业，每个人的业有别于他人，不同团体有不同的共业。但是许多人用“业”来下评论，例如“这个人会落魄是由于他的业”，“因为他的业所以他车祸往生”。对于许多修行学佛的人来说，业成了解释或描述所有逆境的代名词。业这个字的确可以用来形容所有的生命现象，但必须知道它真正的意思，以及如何正确使用它。以修行为例，若用于讨论如何消业、转业，就是使用这个名词最好的时机。为了消融无明恶业，找到个人或团体生命困境的出口，进而造一切世间出世间的善法业，才是将“业”用在最好的地方。所以名相只是名相，名相不是你的问题，你真正的问题才是问题，用名相去比附问题是一种愚昧无知，更是模糊了真正的问题。

放下名相除借口(1)

当一个人的自我或团体的集体意识受到挑战时，通常会用反驳来强调证明自己的观点，企图说服持不同看法的个人或团体，甚至产生争执，殊不知如此做法正是强化自我建立起来的执著，让原有的执著变得更加执著，所谓雪上加霜，让问题更加复杂严重。然而一般人不知道这是为困顿的人生挖掘更深的坟墓，反而引以为豪，并乐此不疲。换言之，保护执著的心让原有的执著加深，这就是为何禅师不会同意学人的答案，更不会给学人答案，而会阻断学人心外求解的缘念，使其反照自心，反观自己问题的立足点或问题的真实性，等到学人把缘境的答案抛弃，破除成心成见时，真正的答案就会自然由心而显。这是禅师直指人心的特殊教法，不了解的人会认为禅师不近人情，其实禅师是最慈悲的。不给予答案，不引导众生走错误的路，不加深众生已有的执著，而是面恶地喝斥阻断众生妄想，心善地引导众生悟道之门，这才是慈悲。从一副关房的对联可以窥知禅师的风格，右联写着："闲人勿近，此处不许人知"；左联写着："头面不识，且莫怪伊无情"；横批是："自受用地"。禅师家非同俗人，不可称俗量之。

除了为自己的执著辩驳外，另一个改变的障碍就是无法肯心实践，例如有人会说："我现在还没有足够的福报来用功。"这是懈怠的借口，人的无明总是多于智慧，往往以各种借口希望别人体谅自己为何不能达成目标，企图将过错归罪给别人，归罪于时间或是空间，如此看待问题的修行都是自欺欺人，正如古人所说，纵使修到驴年也不会成就。很多修行人无法进步，甚至造成他人毁谤佛法，都是因为但知名相，却不肯真实努力究心实践，置自己问题于不顾，置佛法修行于无用之地，还滔滔不绝地四处向人宣传佛法妙用，所谓"画水无鱼空作浪，绣花虽好不闻香"。如此一来，毁谤佛法无用的流言必然四起，如此修行是将佛法禁锢于无用之地，以原有的习气学佛，再养成另一种学佛的习气，这样的用功正是钝置佛法。当知道，任何的借口或名

相救不了自己，也解决不了问题，只会钝置佛法、钝置自己的问题，让问题变得更加严重，这不是真正修行学佛，时下修行人的通病多不出此。只有真实努力，面对自己的问题，依教法为途径工具，针砭自己无量劫来的我执习气，才能有所转变。画饼不能充饥，如古人云："达摩西来一字无，全凭心里用工夫，若于纸上谈佛法，笔尖点干洞庭湖。"真理不会由懈怠而生，真理是由清净心而显，精进不懈方能破惑直显清净心。真理是普世的理，不是世俗的解释，修行若无法契入普世的理，则个体将继续迷失。

修行就是改变自己，是为了化解个体自认为独立的不觉，化解因窄化心量而造成的福报不足的困境。佛为了接引不同的众生而开了八万四千法门，但不幸的是凡夫却紧抱着我执塞自悟门。修行确实是要修智慧修福报，但大多数的修行人受到此理的熏修引导，而认为自己福报不足，但是否有足够的福报来修行，并非有益于解决问题的思考方向，应如何脱离现今已存在的困境才是重点。知道想要改变、但做不到；知道要接受现实、但不愿意，造就生命如此，就只能身陷于两难的困境间，望难兴叹进退失据，甚而于困难处起烦恼妄想而耗尽精力，无心再求进步，如同古人所说"点灯无油空费心"的浪费生命。若不着手努力转念，就不能改变现况的困顿，未来就更不可能有足够的福报，因为不把握当下的机会改变，就无法增加福报而获得未来转业的机会，生活就胶着徘徊在现实的困境，而无法挣脱开展未来。攀缘借口是永无止境的，每个个人都有因虚妄独立意识所造出的独特局限与困境，每个个人都有来自迷惑的负担，但不应躲在这些自造的虚妄障碍后面。相反的，要穿透虚妄，看破独立个体的不实，克服个体与整体二元距离的负担与障碍。

此外，修行人不应该与他人的修行做无谓的比较，比较的本质是二元，

放下名相除借口(2)

是将虚妄的自我实体化。有些知见不正的人，虽然自贬为根基差，却常批评修行其他方法的人不切实际、走错路、走远路，此等认识无疑是将他人贬于己下的骄慢心作祟。一则修行贵乎知见，对宇宙人生的普世真理有正确的认识才堪称有正知见，至于距离成道的远近，则端视个体执著迷惑的深浅，家家自有明月在，修行成就的疾迟非关他人菩萨。再则佛法是努力论，执从己生还从己破，道理斯明，愚者皆知，根基的好坏高低是修来的，不是天生的，世间出世间的一切，不论好坏都是自己正确或不正确的努力而来，一切都是自己成就自己。自己的修行自己承担，因此不该与其他人比较，这是很重要的。我常听人这样说："他比我有时间用功，是因为他有钱且不需要工作"，或是"他的时间比我有弹性，所以有较多的时间用功"，或是"她还没结婚，不像我有丈夫、小孩的责任"。某些人有时间会选择修行，但某些人有时间还是不愿意修行，他们会待在家里看电视、逛街买东西，或是整天睡觉怠惰，这一生被自己所造的问题包围缠身，来此生不知为何、没此生不知为何，只能沉没于烦恼的大海，抱憾无所成而终。无数的人认识不到个体虚妄独立存在的问题，当有机会用功时仍是荒废光阴，一则是为困境所累，二则是得不到正确的指引来改变困境，日积月累的问题就成为未来更沉重的负担，这些都是人生的事实。

当禅修学员很得意地告诉我："我已经很精进地修行用功了。"对这样的叙述我常会持不同的看法，我告诉他："你说自己很精进用功，听起来很好，但你的叙述意味着你的自我意识依然很强，所以你更应该再多锻炼。"精进修行的意思是，每天要练习放下自我中心缘境的习惯性念头，当虚妄的自我意识攀缘外境时，代表不觉的个体企图从整体切割开来，如禅宗所说的好肉割疮。当能转化破除个体不觉的自我

意识，改变想法和生活困境，进而亲证经典教理，并显扬普世的生命真理，方可说是精进的修行人。

人人尽有光明在(1)

要改变必须积极主动，更要做好改变的准备。首先要承认自己的问题，再来要深刻认识到自己是问题的唯一根源。问题不是从佛法来，因为自己在学佛以前就很烦恼；问题也不是从他人来，因为没有他人时，自己还是问题重重。问题是从自己失控的心来，也只有自己才能起自己的烦恼，心是所有问题烦恼的唯一根源。要认知问题，得先从心中揭开被教导的理论或教义的遮眼障幕，才能看清问题的本质，唯有真正想要解决问题时，才能引生出自我觉醒的动力。有了自我觉醒的动力，才是有效解决问题的开始，否则谈解决问题一定会落空，甚至会将问题隐藏且边缘化。如同去看医师时，医师一开始诊疗就会询问有什幺症状，如果无法回答这个问题，医师又如何提供帮助？要痊愈就必须承认自己需要帮助，讲述发生的症状并配合医生的诊疗，以及按时吃药观察等等。承认自身的症状所在，并准备好面对及经历所有的治疗过程，才是可以痊愈的方法。

个人的觉悟，是解构个体集体化迷失的契机，佛教导他的弟子，透过深刻的知苦、离苦所产生的出世动力，来自我反省，修行观照自心并觉悟自心，而成为能体现普世真理的智者。修行人当知心就是一切法的根源，并应知悉个体与整体真正不可分的关系，当个体透过心本质上具有的功能，从心中化解虚妄的自我意识，返本还源而与整体融合，现出心本质上的清净，即能体现出普世的真理，此是真正从根源来化解问题。学佛者应当学习面对自己的问题，不受虚妄的自我意识主宰，破解虚妄成为心的主人。佛在世时，他教导弟子看清楚问题的根源，如此才能知道造成问题的真正原因，再从原因下手，并用佛所教授的善巧方便，将造成问题的因素化解。人必须解决自己的问题，并朝着自己希望的生命方向移动，但现今的人却不自主地将注意力集中在别人的问题上，试图整顿别人的问题，正因如此而有了大问题。人应该将焦点集中在了解自己，眼睛是用来看自己造的业，而不

是用来看他人的业，尚不清楚自己的业种、业识、业报，如何能看清他人的业？禅宗里有一句话，“聋人也唱胡笳曲，好恶高低自不闻”，己心不明的人如何能知佛意？不解佛意，何能知悉众生性众生业？所以为何要花这种心思呢？许多佛弟子可以成圣，是因为他们都能、都愿意去看清问题，并遵循着佛的教导而努力修行，安定自己的心。想要从自造的业苦中解脱就是佛弟子精进修行的动力，他们已经准备好了。认知苦、认知苦的根源，努力精进转化已熟的苦果，从自我中心的虚妄独立意识的牢笼解脱，成就圣人而转化有情，这便是一条直接明白的修行道路，也是解决世间一切苦的良方。

有虚妄的自我意识就必然有苦，虚妄的自我意识是不稳定的，是无根且封闭不觉的。每一种形式的苦，都是源于封闭不觉的心，也就是佛法所说的我执无明。一位禅师曾说过，“人人尽有光明在，看时不见暗昏昏”，此即是虚妄个体一生的最佳写照。心是问题的根本，当心无法平静时，无论努力或不努力，结果都是要吃苦。当心不平静时，会认为自己的问题是别人的错误造成，此道理何在？若都是因为别人造成或都是别人的问题，为什幺自己会感到苦？苦不从外来，若从外来则与自己无关，这是很重要但却被一般人忽略的观念。无论遭受任何形式的苦，苦的根源一定存在自己心中。其实没必要猜测自己受苦的理由，根本的问题在于失控不安的心，只要有虚妄的自我意识存在，终其一生都不会有稳定的心，因此只有破除虚妄的自我意识，才能解决问题。自我意识是从能现出普世真理的清净心中造出来的虚妄，因为虚妄无根，所以想要稳定虚妄并不必要、也不可能。同样的，任何企图稳定虚妄的文明发展，将造成人类不可解套的永恒问题，因为这样的企图是历史文明不可能达成的任务，也是人类世界从古至今最大的缺憾与虚妄。

现今大部分人还没准备好面对自

人人尽有光明在(2)

己的问题，更遑论面对未来人类将面临的问题。有虚妄的个体存在，人心必然不稳定，而这不知何去何从的虚妄独立感就使人依赖药物、毒品、装扮、金钱、谎言、名相或怠惰，来遮掩转移心中的不安。就像之前提到墙内藏有虎头蜂窝的例子，看似已将问题盖住，但虎头蜂飞出来攻击的威胁依然存在。现代人传习的知识主要偏重物质的科学知识，如医学、生物、经济、科技等，人们从广大复杂且多向度变化的现象中找到蛛丝马迹，再利用这些蛛丝马迹建构出僵化的理论，并由这些理论发展出可用性有限的执行机制，最后试图运用这些机制来稳定社会、繁荣社会。由此可知这类逻辑统计分析知识的不足之处，这样的行径就好像以蠡测海、以管窥天，相去是很远。同样的，人类的精神信仰也有类似的情况，欲以有常的机制之法来规范无常、无相之心，却不知道实相无相，想要以有相的机制传习无相的心，就可以得知其局限的必然与缺憾了。

古代一位有名的临济禅师，是临济宗的开宗立派始祖。当他住世弘化时，常有参禅的学人来参访请益，一旦临济禅师发现学人心中堆满了不解真义的知见，他会告诉学人，“有一无位真人，在汝诸人六根门前放光动地，诸人还识否？注意脚下，小心行持”等语。临济禅师如此说是因为了解，若学人已经在心中堆积出似懂非懂的知见，就会以这类知见习气来起心动念。再多的教导于法无益，就像一个人脖子上已套着很重的链子，如果再教导他新的知见，就像是再套一条重炼上去，给学人多一枝干屎橛以资谈柄。临济禅师很有智慧，他洞悉自我意识作祟的毛病，更了解多数学人以多学多闻为证，深执深信已经学到的知见，对这类人而言，要放下已存的知见，而去学习新的事物是很困难的。这样的人很难开悟，因为错认虚妄自我为实质存有，心已经被依虚妄自我而建立起来的习气缠缚得太紧了。

在每个时刻，人产生习惯性的想法并相信这些想法，人相信自己对事实的解释，相信自己所看所听。凡夫如此的行为，实质上就如同自己已经成圣一般，这就是问题。凡夫心是狭窄且僵化的，因此需要藉禅修锻炼转化，来放下自我中心的虚妄独立，以及批判性和习惯性的念头。人用习惯性的定义想法自掘坟墓，自塑且深化虚妄个体的独立感，同样也可以用相同的工具，来解构虚妄的自我意识，从自设的黑暗坟墓中铺路而出。一铲接一铲，一个念头接一个念头，往深执的思想墓穴填入正确的念头，填补个体与整体之间的虚妄距离。虽然说是虚妄的距离，但也只有觉醒时才知梦是梦，“虽然旧阁闲田地，一度赢得方始休”。要至此，当然必须辛苦努力地练习，但终究可以走出那个又深又暗的坟墓，重新站在阳光底下。届时，心可以现出原来的光明和清晰，随意任东西，这就是禅修的目的。

生活条件的优劣或年龄为何都不是改变的考虑重点，如果你有机会修行，就应该赶紧去做，时不待人，古云：“莫谓到老方学道，孤坟都是少年人”，伶俐汉闻此无常警语得无感乎？应正心诚意地反观自心，试问自己是否已做好修行的准备，如果答案是肯定的，真正的改变必然应运而生。认识自造的现实，了解自造现实的因果本末，面对自造的现实，接受自造的现实，并开始起正确的念头改变现实。一次一个好的念头，坚定持续，努力开创一扇扇的新门。当你选这本书来读，你就已经在禅的大门与我碰面，已经开始消融虚妄的自我，走向解脱涅槃所呈现的普世之道。

人生罕见白头翁，海角天涯穿灵踪，毛羽落下满空花，怜他不识入牢笼。

审慎选择正知见(1)

东坡写诗江东去
李白酒月月中魂
黄鹤楼前踢倒人
脚痛至今觞旧恨

有人问我："如何才能找到关于心灵的正确书籍或是导师？"其实这是个矛盾的问题，因为人有成见，信其所信，内心的执著引导自己相信哪种心灵指导是正确的、适当的。假如我告诉你哪一种心灵的书最适合你，但这些书若不是你表层意识的成见想要的，你可能会拒绝我的建议，纵使你不觉地接受了我的建议，但内在深层的执著会让你无法接受书中所言的观念而加以搁置。已存在心里的观念知见，会引导自己遇到或接受相应的心灵指导。业的呈现是根据虚妄的自我意识，也就是心中习气思想结构的组合运作方向而定，每个个体心的状态将会感应出与其相应的书和指导。例如在尚未接触禅宗前，你可能对其他心灵学或玄学的书有兴趣，这是由于个体的业缘状态还未与禅连结。因此，个体自我执著的虚妄业识引生出不同的业、不同的心灵指导，个体的虚妄意识无一刻认清其所处的因缘，更没有选择的能力。凡夫是以虚妄独立的个体为我，其自认能拣别知见，其实是一种自我执著的妄想。

在心灵的知见上熏修用功，应当格外小心谨慎，因为学人尚未了解所修学的是否能利己利人，如果心中熏染了错误的知见，那就太迟了。若不小心吃了腐坏的食物，肠胃会以疼痛不舒服的情况，来提醒自己必须看医生，但若阅读让人心灵迷惑的书籍，或是跟不当的精神导师学习，就会建立错误的知见，并开始做不正确的修行练习。更危险的是，错误的知见和练习会成为思想行为的一部分，而直接影响每天的生活，错误的观念就变成了日常作用的想法和原则，因为它们已经植入心中了。想要改变知见观念和信仰是很困难的，心若被写入错

误的程序，放进心里的任何资讯，将会产生对应的结果，就无法跳出错误的逻辑回路而受苦。建立错误的思想知见不是一件小事，它将影响自己无量的未来生命。现实生活里，每个个体的错误知见都已变成心的一部分，个体就依此在日常生活里顺理成章、不疑有他地起用错误知见，生活的知见重担与环境互动形成恶性循环，如泥里洗土块，越洗越脏。再者，知见在心就如同皮肤在肉，俨然变成身体的一部分，想要把皮肤和肉分开得用刀割，因此想要把错误知见从心中分离出来，必定要经过一番钳锤锻炼，通身放下的息虑内照，待彻底破了虚妄的自我意识才能成办。正知见或正确的导师，只有在学人求道心正、心切时才会出现。心是无相，依所了解的知见而步履修行，就是在心的虚空中造桥行路，非同等闲，一步落空错误，再回头已是百年身。故应谨慎小心，心正意诚，如临深渊、如履薄冰，虚心受学而践履。

人会带着自己所学的知见在今生的每一刻、每一个来世呈现，人依过去所学的错误知见为因，在生生世世的生命中不自觉地起心动念，造出无量无边的错误业果，这样的因果非同小可。所以我总是告诉学生，教导人错误知见的业，比杀一个人所造的业还严重。一旦建立错误的思想观念，就很难改变它们了，古人警示："知见一入心，犹如油入面，永无出期"，闻此语岂可不警乎？要放下已存在心中的定型思维模式是非常困难的，思想的习气会紧据于心并成为生活和行为的根据。例如，现在的你正依据着定型的思维模式来了解这本书，在某种程度上，你心中的定性思维引导自己与这本书的某些讯息相应。假如我告诉你，你的思维都是不正确的，你会有什么样的反应呢？很有可能你会感觉冲突失落，或是直接与我争论。当虚妄个体的习气念头没有出口或依靠时，个体就会变得手足无措，就像突然间失去动力的宇宙飞船漂流在无垠的太空中，生命顿然失去方向。此时若非另找新的想法出路，藉此转机改变，就是反而试着合理化自己的理由，让自

己内心的习气死灰复燃，变得更加坚固，刀枪不入，依循旧路重蹈覆辙。个体继续依原有的执著去造业是习气，但有时想

审慎选择正知见(2)

要改变自己的想法也是另一种心中自设的诡计陷阱，因为这想要改变的念也是个体的习气所生，尝试改变自己的想法和做法，只是从同一个执著心所起的不同方向的僵化习气。不会或不知道改变自己的人，人生不会有太大的改变；但经常想要改变自己的人，人生也未必会变，原因在于经常起想改变的念，也只是心中想要改变的习气作祟，不一定真能有所作为。若想改变的念并不是完全脱离习气的掌控，仍会使改变这条路无功而返，由此可知，没有正确的方法，很难改变观念习气。

一切念头都是由无我的清净心而起，但迷惑的个体因执著心所起的念，而误认其为独立且可以起念。迷惑的个体以其自我中心主导着清净心起念，此个体的迷惑感与其自我中心经常起用的念紧密结合，即是所谓的我执习气。详言之，个体的起心动念是被不自觉的习气模式主导着，这些习气模式是基于虚妄的个体独立意识与外在环境条件互动后所累积的经验组合而成，每个虚妄独立个体的想法都是独特而不相容，这独特的不相容就隐含着冲突矛盾。个体不自觉地深信自己的想法，即使是所谓的客观看法也是习气性格中的必然。每个刹那起现于心的念头，是自己在当下唯一能有的念头，但是唯一并不代表正确，唯一意谓着无所选择的不得不。一个人心中所起的唯一看法判断，造就生命中不得不的对、不得不的错、不得不的如此、不得不有的矛盾、不得不有的种种必然，这“不得不”即是生命问题的症结所在。

你相信自己有能力选择正确的书籍、导师及指导吗？事实上，每个人都有能力相信自己所相信的是对的，这个理是普世没有例外，但至于个体所信的是否为正确是需要斟酌。信自己所信，与是否选择到正确的书籍或亲近到好的导师，两者并不相关。无论如何，大多数人无法接近正确的普世真理教义，因为想要接触到真正的理，必须要有

真正的道心，必须有为法忘躯的求真精神。一般所谓精神修持的教法，无非就是放松心情或在心中种下善根，这般的接众只是把佛法带入日常生活的流俗之论，流俗的广开方便之论所接引的初机必广，但却大违佛祖出世的本意。经云：“先以欲勾牵，后令入佛智”，现今的佛教确实以诸多方便接引社会大众，然而令大众起信固然很重要，但令众生能入佛智的解脱涅槃更加重要，没有了这一层，则佛法与外道相去不远。修行不能进步必然是由于知见不正，道心不坚，目的不明确，或是所依的教法看似合理但本质却是违背普世的原则。修行不止是打坐、诵经、念佛、观想、持咒等等，修行是关于是否有能力让自己幸福圆满、自在解脱的大学问，如果自己尚且无法做到，那幺如何能说服他人依循着自己的路子可以到达快乐圆满?

人愚弄自己，认为自己循业的努力可以产生美好的生活，其实是被自己的业蒙骗了，人认为生活应如何过才会好的信念是自我催眠的大妄想，这样的人并没有认清实相，而是迷惑地生活在自造的陷阱中。当知道，人有智慧和福报时，才有能力选择正确的书及想要的生活，所以如何培养福报与智慧才是人生的重点。运用适当的方法去除习气，正念才会现前，正念就是智慧，就是心外无法的清净心知见，以舍心破执并用舍心破贪时才能有福。洞见一切存在的根源不离心即是智慧，当智慧现前时，则个体与整体融合，无二无别，用智慧处理所存在的现象而现出的清净果报即是福。若缺乏福德智慧，用个体的不觉无明起二元的攀缘造作，基于业及因果法则，造了着相的二元对立因而起心动念，还必须处理无根且轮转不息的个体业果。

知因识果改命运(1)

因果的究竟义到底为何呢？如前所述，个体不断以特定的方向不自觉地起心动念，依靠着虚妄的自我中心养成的习惯性想法，就像种子经过一定的条件而长成高大的树，并结出成熟的果子，这些果子又依其个别不同因缘条件，延续原始种子而广布繁衍。个体的长相业报、生活条件、观念和习惯性的想法，就像树上成熟的果子，已经是结果了，但是人总妄想把已经成熟的果子顿时变成其他种类的水果。人无法神奇地在顷刻间将结果改变，要收成不同的果实，必须从源头开始，种下不同的种子。人想要有不同的果，但却困于现实而无力耕耘不同的因。既定的事实就是因果法则的具体呈现，对的种子看似渺小，但它的对却是产生正确结果的唯一保证，一千个错误的结果加起来比不上一个对的种子所生的正面利益。人起了无数不觉的念，长期培养出错误的习气结果，若要改变，就必须逆习气成型之道而行，从起一个正念开始。古人云，“不以善小而不为，不以恶小而为之”，防非止恶是改变命运的契机，因此起正念是非常重要的，依此慢慢努力改变，构筑好结果所需要的条件，逐渐成就自己正念的花果。

想要有一个不同的人生，就必须在心里起新的想法，并产生一组不同的念头，改换不自觉的起心动念模式。新想法的出现就是旧模式解构的开始，唯有解构执著才会有不同型态的人生。试着将黏缚于心的不自觉动念模式完全解构放下，用开放的心去寻找并学习新的、能改善过失的知见，如此方能改变生命。在真实修行上，于内则应观照自心，以停止妄念继续生起；于外则不攀缘境界，不随境界变化流转。着境生心必是下流，着境即是虚妄的自我意识出现了，着境的个体必然随其攀缘业力所造的虚妄想像，而流转漂浮于变幻无穷的轮回。所以必须要逆执著境界的生死流，止息个体缘境的妄念并溯流而上，解构着相的不自觉起心动念模式，破除虚妄的自我意识，才能直达不生不灭的清净心地，还生灭路之迷途于不生灭之始觉。

如果生命正承受着压力苦痛，就必须认知一件事实，那就是虚妄的自我中心性格正强烈地欲从整体中分割开来，如此的分割引发了困境，并因为个体在困境中找不到出路而心不平静。现在生活的种种存在面向就像树上成熟的水果，它们是种子所呈现的果。事实在那里，结果也在那里，从果知因，因和果是不可分割的相连，从苹果树及其所生之果，就必然知其为苹果种子长成。要记住！所有的现象呈现都是心的产物，这些产物就是自己种下的种子（因）而成，现在收成结果了。自己是生命的农夫，如果不满意收成，就必须检讨反观自己对生命真谛的认知，然后在心中起正确的念头和想法来种下正确的种子。改变需要时间和努力，种下新的、改良过的种子也需要时间和努力，必须小心谨慎不再继续不自觉地种下劣败的种子。现今快餐主义蔓延整个世界，人们经常想走捷径，不想花时间努力，就想改变结果。任何不愿意花时间和努力改变的人，将继续下错误功夫的因，未来必然会尝到因错误所生出的悲惨果实。

有些人以为自己禅修后，所有的问题就会神奇消失，这是一个妄想。禅修不是魔术，受骗的人以及骗人的教授师会告诉人们各种神奇的故事，故事是很动人，但未必是事实。许多邪师会向学员保证一个美好人生的简单速成法，更严重的是，很多人对这类教学很有兴趣，甚至带着所有的家当积蓄跟随着邪师，就是想要用一个简单快速的方法得到美好的人生。任何宗教学说，想要省力、甚至是不费力气而得到想要的结果，这样的修行知见只是无法面对自己的懈怠堕落，也显示了很深的无知。改变事实本来就需要时间，需要努力和毅力，若有人告诉你，以少许的付出便有快速丰硕的成果，这种教法都是要商确的。妄想是愚人的信念，再快的路径都必须一步一脚印才能走到。愿意求新求变是转机，对未来有希望梦想是好事，但忽略现实就是

知因识果改命运(2)

要记住，问题绝不会从自身之外来，如果问题在自身之外，自己绝不可能经验到，外来的问题也不会是人生烦恼的决定性因素。当第一次见到学生时，我常会问："你有烦恼吗？"答案通常是肯定的。我会说："你的问题和烦恼不是从自身之外来。"有问题是因为心不平静，认取念头为我的虚妄个体独立意识永远无法稳定，会永远让心处于不平静的纷扰，因执取心所生的念头而虚构出来的独立自我，被心所现的整体条件因缘围绕着，造成内在的执著与外在条件交争无法融合，此时由心所现的整体即所谓外缘，就是干扰虚妄自我的广大因素。在破掉因我执升起而缘境执取现象的这个模式之前，这无量的干扰因素会永远存在，心所生的念头及境界不断地变迁，执著心所生的念为"我的想法"，并攀缘心所生的境界，在本质上就是二元，本质上就是会变化不稳定，这就是为何虚妄个体自我永无宁日，因为这干扰使得心无法自觉地作主起念。当认知到虚妄自我就是真正的烦恼症结时，也就能确认问题的根源。再者必须了解，修行的种种方法只是"方便法门"，这些方法是要平静自己的心，帮助个体破除念头黏缚于心所造成的虚妄独立感，而与整体融合，能真正认知生命的本质，认知个体与整体是不可分的不二关系。修习不同的方法或参加法会并不是生命转变的保证，它们只是练心转念的方法工具而不是目的。唯有学会解构并放下虚妄个体不自觉执取念头为"我"的起心动念模式，从被念头缠绕于心而成的虚妄自我里破茧而出，才能体现活泼自在的清净心。当了解到问题和烦恼是染污心作用的结果，开始将禅修的方法原则落实在日常生活中，则生活中的各个层面都会有所提升转变。

酸甜苦辣自家种(1)

有的人会怀疑，当停止定义分别存在的事物时，那什幺是真？世界还剩下什幺？当停止妄想分别时，其实剩下的就是真正的世界，真正的自己，也就是清净心及其所显的一切整体。事实不会因为你不定义它而消失，相反的，事实会因为你的定义而消失。如禅宗四祖在“方寸论”中对法融禅师的开示：“境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情从何起，妄情既不起，真心任徧知。汝但随心自在，无复对治，即名常住法身，无有变易。”心所显的身、心、思想、环境等一切存在，是即时互融互徧，没有心之内、心之外，现象的出现是没有时间差别的。

什幺是事实存在的因呢？因果的法则究竟是如何作用呢？佛法所说的因果是极深奥的观念，每个人依心起作用的当下，依心现出相应的一切存在现象，想法、身体、环境等一体同现，心之体与心起用的境是如如不二。清净且真空的心是所有现象唯一的因，依真空无我的清净心起作用，此作用包括念头及一切能量所成的现象世界，念头是作用所生的果，所生的念头与相关的现象是一体同现，无有前后。有的人认为念头本身是因，而其所相应的现象为果，这是不正确的。要知道念头是被生出来的，念头即生即灭，念头本身不能生出另一个念。真正的因是真空无我的清净心，心是无我、无相，依真空无我的心起一切用，现一切相。真空无我的心是生命的第一因，这无我无相的心既不是虚无飘渺的断灭，也不是具象的实存个体，这第一因是无相、无我、灵知灵觉的真实存在，所以古人称之为无因之因。无我之心为因，无相之心为因，契悟本性的人才能体会这无因之因。永嘉大师云：“恰恰用心时，恰恰无心用，无心恰恰用，常用恰恰无。”心觅之不可得，但用处遍大千，禅宗有句名言，“只手之声”，一只手如何能出声音？心起作用的刹那间，以心为印，一印即法界现象生矣。因为心的本质是空有一如，心起用时，心之真空入一切心所生的有中，

一切现象的有也融入于心的真空体中，心的体与用互融互徧，互相含摄。六祖檀经云：“即其用时，体在用中，即其不用时，用在体中”，体为真空无相之体，体是心之体，用是心之用，依无相心体起缘起之心用。于心体缘起成一切法之用中，因一念不觉而起惑执著念为我的想法，即造出虚妄独立的自我观念，更执取少份依心体而缘起的四大条件为我的身体，将之妄认为独立的自我之身，以此虚妄自我所执的念及其所执的四大形体我，在日常生活中酬对，便构成每天的现实生活。心的体用关系亦可如下解释之：即其用时，立足于个体起出整体的用，当下的个体即是整体的全用，此时全体即用，动则万善圆彰；即其不用时，个体收敛融入于整体而成一全敛的真空心体，此时全用即体，静则一念不生。个体为整体之起用，整体为个体之本体，这是体与用的真实关系。现实生活里不同的人起不同的心之用，不同的心之用就有其相应的念及不同结果，因果法则解释了为何人的命运或生活条件有如此大的差异。

在佛法里另一个重要的观念是平等心，平等心的意思是，每个人用相同能力的心起作用，每个人在一生中所遭遇的一切顺逆，都是依于每个个人心本具的性德所生的公平结果。每个人都有本具的心是平等，每个人的心都能起作用是平等，不同的心之用就有不同的结果也是平等，而产生出结果之后，每个人就必定要承担自己依心所造的结果，并与之厮守在一起，这也是平等。更进一步说，每个人都本具着相同功能的心，每个人的心都能起作用，不同的作用就会产生不同的念头，以及与该念头相应的日常生活中的事实与现象。依心而起用，依心而承担自己的后果。每件事的发生都有其理由，存在是实际，存在本身就是存在之理的显现，若存在无理，则不成其存在，每个存在都有其理。很多人问，“这事情怎幺会这样”、“怎幺会那样”、“为什幺老天不公平”等等。要知

酸甜苦辣自家种(2)

道，果中之因就是其理，果熟必有其熟之理，悖之则昧。平等心指的是每个人心的本性本质是平等，心能起作用的本质能力是平等，任何起用必依因果法则平等，任何现象必依缘起理而成其相是平等，自作自受亦是平等。因此穷夭寿通、士农工商、贫贱富贵，业相看似不同，但每个个体所具、所依的心性普世之理是平等。

人生的道理就如同农夫耕耘，如果农夫没有得到预期的收获，难道他应该感到惊讶吗？假使农夫不满意他的收获，就必须在种植的过程中做适度的改变。要得到不一样的结果，就应该播下不同的种子，如果期盼有较好的收成或是不同的收获，却始终不改变种植栽培的方式，那怎幺可能达成预期的收获？这个例子也可以套用在生活中，习性只属于自己，没有人可以为自己起念，没有人可以为自己养成习惯，只有自己才可以做到。如果想要有不同的结果，合乎逻辑的做法就是从改变因地开始，这才是有效且公平合理的。发生在自己身上的每件事是绝对公平合理，因此绝不应该对环境人事抱怨，抱怨非但无用，而且任何形态的情绪都是心性的染污扭曲，此扭曲会让自己离事实更远，更耽误化解问题的最佳时机。每一刻所处的现实就是自己的杰作，无庸置疑，它是自己的事实。

颠倒因果是让修行成效不彰的一个严重错误，倒果为因的修行就像愚蠢的农夫，拥有一头牛和装满谷物的牛车，农夫想要牛拖车，但牛站在原地不肯动，于是农夫拿起鞭子不断地鞭打牛车。想想看，在这种情况下，你会鞭打牛车还是牛呢？虚妄的自我意识是一切苦的因，现象困境则是虚妄自我必然会遭遇的二元结果，想要改变人生，就必须鞭打个体虚妄的自我意识，而不是鞭打身体，也不是鞭打环境，更不是鞭打周围的人。颠倒因果的人就像这个愚蠢的农夫，因果异位，欲煮沙成饭。该鞭打的是无法体认到清净心源的妄念，以前赵州老人问一个僧人：“你一天看多少经？”僧人回答：“或三卷、或五

卷。”赵州说：“你不会看经。”僧人觉得疑惑而反问赵州：“您一日看多少经？”赵州回答：“一日只看一字。”一即一切，一切即一，森罗万象为一心之所印，心是造成一切问题的根源，心也是收敛解决一切问题的根源。

宗教本怀是收敛(1)

阿难尊者是释迦牟尼佛的堂弟，也是佛的侍者，他常自忖着：“我久为佛陀的侍者，并细心照料佛的生活，我知道有一天，佛陀会给我他的智慧。”然而，当佛陀灭度后，阿难并没有得到他所期望的智慧，相反地，因为他尚未证得阿罗汉的果位，而被佛的大弟子，摩诃迦叶，强迫退出集结经典的僧团。从中阿难了解，说食不饱，慧不由他生，应该要以自己的精进努力来证得智慧。他同时也了解，守株待兔，终将徒劳无功，古云：“从门入者不是家珍，从缘得者始终成坏”，这本具的心能缘起生一切法，但这个心的本质本性是超越缘起，心和其本质不是缘起才有的、是本来具足的。一切法、一切现象必定是依于心本质的真空体而现，一切法、一切现象必定是依循心本质上的功能起作用，而成其缘起相。想要得到智慧改善生命，一定要先改变观念，身体力行地作转念的实践。现在可以做的事要去做，不能做的事慢慢就会有能力去做；现在可以做的事不去做，不能做的事就永远不会有机会或有能力去做。如同阿难这个故事阐明的，因果业报是起心动念模式的具体显现，智慧福德无法靠别人的施舍得到，一分耕耘一分收获，没有天生的释迦、自然的弥勒。

隐藏着凡夫的习气，想藉由攀附圣人的教理而变成伟大崇高无非是幻觉，这也是很多信仰宗教的人共通的毛病。一个人不会因为选择信仰某种宗教就会比其他人好或是差，所以认为发心不正的佛教徒会比一般人好，那是一种错觉；同样的，发心不正的禅修者也不会因为禅修后就变成比较好的人，如果有这种想法，那也是错觉。现今许多信仰宗教的人，心中有两套判断标准，一套是以凡夫身攀缘真理或伪真理，而用骄慢的伪圣眼光看世界，把一己之方便视为究竟真理，睥睨异见，睥睨一切；另一套标准则是将自己所有的毛病过失归罪给自己还是凡夫，或是用以偏概全的论点栽污于历代祖师所开的方便。人经常会选择对自己有利的一边，但两者均是长养无明。这两套标准在

信仰者内心激荡回互，在国家、宗教、派别、山门、个人之间，是非纷起，人心混淆莫衷一是。更甚者，信教徒众在不觉中汲取错误知见的自我催眠中，让自己深陷于极度排他的无明窠臼，这完全泯灭了教主创教的慈悲与智慧，也践踏了宗教救世济人的本怀。

宗教创教的原意，乃是藉教理教化信仰者完全以该教之理为人生依归，教人放下自我，以宗教之理完成人生旅程而进入永生。宗教的企图并不是教导信仰者保留世间生活的错误知见，于闲暇之余藉宗教教义修身养性。但由于历史的发展，政治的介入，传教团体的利益考虑，以及传教者对本身宗教教理的不明，再加上信教者想藉宗教蒙利等种种因素，使宗教的信仰者逐渐发展出两套生活的指导标准：一套是基于二元观念的虚妄自我意识，结构习气共业而产生出来的社会价值观及社会的制度系统，以人世间的价值观来解释、学习宗教教义，此套系统又可称为人世间的游戏规则；另一套则是以个体虚妄的自我意识学习宗教教义，修行的道心虽然坚固但无正确的知见指引，导致破执的效果不彰，不能确切的了解修行的真正原则，无法着眼于突破虚妄的自我意识而与造物者融合为一体，虽然用功但抱舟摇橹的种种的努力只是增长个体的无明与执著。这两套标准的出发点虽然不同，但都是自我意识作祟的心外求法。前者是肯定自我意识的轮回游戏，其所依的人世间价值观原本就与个体与整体一元的永生观念大相迳庭；后者虽然是个体试图与整体融合的收敛过程，但却在不觉中依着强化自我意识的路子来努力，而更坚固了我执，基于二元的观念是不可达成一元融合的目的。现今各种不同的传统宗教或新兴宗教，为了吸引更多教徒信众，在有意无意间引导教徒信众走向曲解教理的模糊修行，着眼于折衷上述两套错误的知见与破掉虚妄自我而达到永生的正确知见，以方便的道理接引学人而模糊了破执

宗教本怀是收敛(2)

的动力与本意，这般想要成就天堂或净土的想法和做法，其所倡导的乃是牺牲了追求永生、实践永生的创教根本精神，更曲解了教法的精髓。肯定自我意识或是基础于深化自我意识而想要破除二元观念的修行，都不可能达成个体与整体融合的生命永恒，因为这两套标准都是心外求法，在本质上、立意上都是与破除自我意识的生命永恒对立矛盾。

修行是破自我执著的工夫，亦即是如何解构个体虚妄的自我意识的努力，修行更是收敛的工夫，把是非人我、能所对立、二元争端等，都收敛于心，把个体收敛到整体，把个人收敛到造物主。儒家认为人人可以成圣贤，这是收敛人道于贤道；道家讲人人可以成道，则是收敛人道于圣道；佛法说人人可以成佛，是将人无明的一切业收敛至佛业的清净觉。修行的究竟目的，是要将一切非真理言说收敛于宇宙性的普世真理，收一切着相的妄念轮回业缘于清净无染的心，将迷心的起心动念众生收敛于觉悟的自性海。默祷、静坐、参禅、念佛、持咒、观照等等，皆是收敛法门；水边林下、关中茅庐、崖洞深山、修道院、寺庙、道观、草衣木食、罗汉无见思、明心见性、往生净土、一心三观、华严界观、观想颇瓦迁识、大手印、大圆满，都不离收一切妄，显一切真的原则。普世的真理无他，心法而矣。金刚经云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”大道无老少，大道无宗派，大道无古今，大道无大小，大道无东西，大道无形；小道有老少，小道有宗派，小道有古今，小道有大小，小道有东西，小道有形。任何以凡滥圣的想法只是自我膨胀罢了，因此，修习各种禅修方法是为了净化自心，心清净了就不被自我、妄想、烦恼和执著束缚。

收敛的另一面就是发散，没有终极目标就是发散，科学的二元追求就是发散，心外求法就是发散，虚妄的自我意识永无止境地漂流在

着相所造的虚妄想像世界就是发散，世间各说各话就是发散。发散就是虚妄自我的生命正在延续与扩张，个体害怕收敛会失去自由，失去自我，其实这是严重的错误。若不收敛造成二元的虚妄个体独立意识，则会是永远的苦因。个体自认为独立于周遭的环境因缘是一种虚妄，也因为个体的虚妄独立感会寻求依靠，因此攀缘外境，起贪、嗔、痴，造杀、盗、淫等种种苦因。不觉的心念如同失忆的人，于茫茫人海里永远地漂流，所以依靠着虚妄的自我意识而想找到真自由是空中楼阁，终成虚妄。只有当每一刻都在变化的个体，因不执著个体的虚妄独立身分，而能自觉并时时与整体融合不二，此时变化的个体才是自由解脱。当个体融合于整体，融合于清净心，即可依整体空的性德，起不执著单一独立个体身分之作用，所起用的不同个体即能得到当下的解脱与无限的自由。当个体的虚妄自我意识解构消融了，才不会被自我执著以及自我认定的虚妄个体身分所拘所限，而得到真正的自由。一般人认为修行就是收敛自我，就不会自由，因为修行会有很多限制与不方便。然而，试问自己，若不修行就会有自由吗？若不修行就没有限制吗？其实这是显而易见的自我作祟，虚妄自我不断寻找外在的依靠，而外在条件始终在变，导致虚妄自我不断失去依靠，同时又被虚妄独立感所驱使，疲于奔命寻求新的依靠。因此虚妄自我的生命是没有归宿，是无止境地发散着，而这发散的过程即是生生世世的轮回。

所有的问题只有一个共同的根源，就是不稳定的个体虚妄意识。只有自己能够创造并经验自己的业，所有的责任都属于自己，没有任何问题是由自身之外的人或事物造成的。承受自造的结果是没有借口的，如果问题从外来，自己绝不会遇到它，所有的问题都有自己一份，那一份就是自己所造及所应承担的，这是公平合理。起心动念制造出相对应的结果，如果心是专注清净，自然会有清晰和平静的呈现。有位学员告诉我：“在练了气功之后，气让我感到心非常